magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 5. 6. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Dítě se učí stravovat v rodině. Jak mu předat zdravé návyky?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Dite-se-uci-stravovat-v-rodine.-Jak-mu-predat-zdrave-navyky__s20129x10958.html

Stravovací návyky dětí výrazně závisí na nás dospělých – malé dítě vše může ovlivnit jen minimálně. Návyky vytvořené v dětství si pak dítě nese do života. Záleží tak na nás dospělých, zda naše nejmenší naučíme jíst pravidelně a nevynechávat snídani, jíst pestře a vyváženě, zařazovat zdravé potraviny a preferovat je před potravinami obsahujícími "prázdné kalorie" bez cenné nutriční hodnoty.

Řád pro děti znamená bezpečí

Malé dítě jen velmi **málo ovlivní jaké potraviny my dospělí nakoupíme** a

jaké pokrmy mu z nich připravíme a nabídneme - **jeho strava je tak výrazně závislá na nás a našich zvyklostech**. **Základem je nastavení určitého řádu**, aby si dítě zvyklo, že **se jí pravidelně** v průběhu celého dne – **snídaně, oběd, večeře a** mezi nimi **menší svačinky**. **Není nutné**, **aby dítě vždy snědlo celou porci**, kterou mu připravíme. Není vhodné přemlouvat ho nebo ho dokonce nutit dojídat – **mělo by se postupně samo naučit poznat, kdy je syté, ale ne přejedené, kdy má hlad**.

- Snažte se **zamezit průběžnému ujídání po troškách mezi jídly** – v čase hlavního jídla pak má často dítě žaludek plný a jídlo odmítá.
- **Dítě do jídla nebo do konzumace určité potraviny nenuťte, spíše se ho snažte povzbudit zajímavým servírováním, nazdobením pokrmu** – můžete využít potraviny různých barev, tvarovat nebo vykrajovat různé tvary.
- Odmítá-li dítě nějaké chutě, zkuste mu je po krátkém čase zase nabídnout k ochutnání, ať už ve stejné nebo odlišné variantě. **Někdy trvá delší dobu, než novou chuť dítě přijme a zařadí ji do své stravy.**

Dítě sleduje, pozoruje, a tak se učí

Nezapomeňte, že dítě se učí pozorováním a sledováním svého okolí – tedy nás dospělých. Nejlépe tak budeme formovat návyky našich nejmenších

svým vlastním – pozitivním - příkladem. Stolujte společně, u prostřeného stolu, v klidu – bez čtení novin, sledování televize nebo kontrolování mobilu. **Jídlo nehltejte, konzumujte dostatek zeleniny a ovoce a vyvarujte se negativního komentování potravin nebo pokrmů** – často to vede jen k předsudkům a odmítání. **Mluvte s dítětem o stravování a jídle**, jeho funkci a roli v našem životě – vysvětlujte, že je pro nás zdrojem energie a živin, proč je důležité jíst pestře, zařazovat různé potraviny a dostatek zeleniny a ovoce (různých typů i barev).

S nezdravými potravinami se dříve, či později setká

Sladkosti nebo slané pochutiny, smažené pokrmy či jiné nezdravé potraviny striktně nezakazujte nebo neodmítejte, ale zkuste dítěti vysvětlit, že si je můžeme dát jen v malém množství a občas. Postupně by dítě mělo pochopit, že tyto potraviny a pokrmy nemají být základem běžné stravy. Sladkosti nebo tučná jídla jsou sice chuťově výraznější a tím pádem pro dítě třeba i více atraktivní – některé děti mohou tyto potraviny a pokrmy začít upřednostňovat před běžnými potravinami a jídly. **Je ale úkolem nás dospělých, abychom stravu dítěte "korigovali" a nabídli třeba zdravější variantu** – ovoce, jogurt, kousek kvalitní čokolády s vyšším podílem

kakaové hmoty. I když je někdy složitější se v rodině shodnout – nejen babičky rády vnoučatům dopřejí.

Pochvala je nejsilnější motivace

Nezapomeňte každý správný návyk a snahu dítěte pochválit – pozitivní motivace je velmi silná a dítě podporuje v další snaze. **Neodměňujte ale sladkostmi nebo jídlem obecně** – dítě si tak může vytvořit k jídlu nezdravý vztah, který může vést i k obezitě. Jsou **i jiné možnosti odměny – společný výlet nebo aktivita, malá drobná hračka. Stejně tak by se jídlo nemělo stát "náplastí" na smutek či špatnou náladu nebo řešením nudy.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz